

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltig erfolgreiches Berufsleben.

Veranstaltungstermine:

25.08. - 30.08.2024 (Eckernförde)

13.10. - 18.10.2024 (Neuharlingersiel)

03.11. - 08.11.2024 (Havelsee)

24.11. - 29.11.2024 (Sylt)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Stephanie Zander, Yoga-Lehrerin (April, November Termin)

Tara Götz, Yoga-Lehrerin (September Termin)

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen)
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Gemeinsame Abendessen

19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
Abendmeditation.

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Die drei Ebenen des Stressgeschehens. Auswirkungen der Stressreaktion auf die Gesundheit und die berufliche Leistung. Studienerkenntnisse zur Wirksamkeit von Yoga. Yoga als Beitrag zur Steigerung der Gesundheitskompetenz im Berufsleben.

vormittags

Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Erkennen von Bedürfnissen und Anwendbarkeit im Arbeitsgeschehen.

mittags

Einführung in die Yogaphilosophie und die acht Stufen des Yoga nach Patanjali. Entwicklung neuer Sicht- und Verhaltensweisen zur Steigerung der eigenen Effizienz im Beruf.

nachmittags

Einführung in das Pranayama: Definition und positive Auswirkung auf Stressreduzierung im Beruf.

nachmittags

Innere Haltung mit Yoga: Balance-Haltungen für mentale Stabilität.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Einführung in die Meditation. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Meditation am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Balance zwischen Stress und Leistungsstärke.

vormittags

Das Zusammenspiel zwischen Atmung, Haltung und Emotionen. Umsetzung von Meditations- und Pranyamatechniken zur Stressregulierung und Fokussierung im beruflichen Umfeld.

mittags

Yoga und Atmung: Yogahaltungen für die Meditationszeit zur Stabilisierung der Widerstandsfähigkeit.

nachmittags

Reflexion und Transfer der neu gewonnenen Erkenntnisse in den Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Rückengesundheit am Arbeitsplatz. Die körperlichen Auswirkungen durch einseitige Bewegungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz. Die Wirkung von Yoga zur Förderung und Stärkung körperlicher Flexibilität.

mittags

Yoga für Schultern und Nacken: Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.

nachmittags

Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten der Erlernten Yogahaltungen für die Rückengesundheit im beruflichen Kontext.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Mentale Stärke im Beruf. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit durch Resilienz. Techniken und Methoden für den Umgang mit Stressoren im Beruf.

vormittags

Entspannungstechniken für einen stressfreien Start in den Arbeitsalltag.

mittags

Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen zur Verbesserung beruflicher Effizienz.

nachmittags

Mentale Stärke durch Yoga. Förderung der Kraft, Energie und Motivation in der Praxis.

nachmittags

Reflexion: Gelungene Integration der Methoden in den individuellen Berufsalltag.

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Meditations- und Pranayamatechniken um steigende Anforderungen im Beruf fokussiert zu begegnen.

morgens

Die 4-A-Strategie für den Akutfall: der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen.

vormittags

Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Stand: Juli 2022